

2018年4月



桃寿苑 だより

1日 (日)			16日 (月)		
2日 (月)	理髪日		17日 (火)	春の日帰り旅行	
3日 (火)			18日 (水)		アッピー
4日 (水)		アッピー コーラス	19日 (木)		
5日 (木)	花見		20日 (金)	血圧検温 診察日	
6日 (金)	血圧体重 診察日		21日 (土)		
7日 (土)			22日 (日)		
8日 (日)			23日 (月)	ホーム喫茶	
9日 (月)			24日 (火)	紅花交流コンサート	コーラス
10日 (火)			25日 (水)		アッピー
11日 (水)		アッピー	26日 (木)		
12日 (木)	ホーム喫茶	レク	27日 (金)		レク
13日 (金)	誕生会		28日 (土)		カラオケ
14日 (土)		カラオケ	29日 (日)	(昭和の日)	くじ
15日 (日)			30日 (月)	(振替休日)	席替え

散歩道

施設長 坂巻 政美

平成30年度が始まりました。桃寿苑の桜も3月22日に開花が見られました。その前日には、暑さ寒さも彼岸までと言いますが季節はずれの雪も降りました。東京では開花宣言後、最近の10年間で4回ほど雪が降ったそうです。異常気象と言われていますが、これからは順調に暖かくなってくれるでしょう。



3月26日の源平しだれ桃と桜の様子 急に満開に向かい咲き始めました

お酒好きに朗報！ ビールに含まれる「苦み」に認知症予防効果があることが判明

お花見にはお酒。暖かさとともにビールが美味しくなってきます。ビールを醸造する際に、原料であるホップから生まれる苦み成分。この「苦み」に認知機能低下をやわらげる効果があると、昨年7月に開催された国際アルツハイマー病学会で発表されました。ビールに含まれるイソ α 酸に、老廃物の蓄積による脳内炎症や肥満を防ぎ、認知機能を改善する効果があることがわかったようです。

ビール1リットルに10~30ミリグラム含まれているイソ α 酸は、加齢による脳内の老廃物を取り除く「ミクログリア」を活性化させます。その結果、アミロイド β などの老廃物が排出され、認知機能を良好に保てるのです。簡単に言うと、脳内のお掃除屋さんを強力にサポートする働きをするのがイソ α 酸なのです。イソ α 酸は、ペールエールなどの苦いクラフトビールに多く含まれています。高齢化が急激に進む日本では、認知症患者が約460万人もいるそうです。治療法が確立されていないだけに、ビールの認知症予防効果に注目が集まっています。将来的には、飲料やサプリメントとして、イソ α 酸成分が商品化される可能性もあります。むかしから適度にお酒をたしなむ人は、認知機能が高いと言われてきましたが、今回の発表はそれを裏付けることになったようです。おいしくビールを飲み、楽しみながら認

知症対策をしていけるといいですね。ただし、飲み過ぎには十分されるようご注意ください。



4月行事予定

🚩花見

日時・・・4月5日（木） 昼食時

場所・・・苑庭（雨・強風の時、食堂）

当日はおいしい花見弁当をいただきます。



🚩春の日帰り旅行

日時・・・4月17日（火）

場所・・・ひたち海浜公園&いちごの里ベリーベリーマルシェ

9年ぶりのひたち海浜公園での散策をお楽しみ下さい！



イエローポート
大桶盛御膳

🚩紅花交流会

日時・・・4月24日（火） 9：40頃～

場所・・・食堂

「ふわり」女性3人組によるピアノ&歌の演奏です！パネルシアターや大型絵本を使用します。お楽しみに！



今月のお誕生者

10日 近藤 アイ子 さん 19日 藤波 律子 さん (職員)
26日 杉本 泰 さん 27日 前島 健二 さん (職員)



新しく、牛島 敬子さん (2月12日)
五十畑 文子さん (2月14日)
平田 敏子さん (3月5日)
海老原 朝子さん (3月22日)

入居されました。皆さん宜しくお願いします。



<苑からのお願い>

- ・最近外出する時、下駄箱の戸を開けっ放しで出かける人が増えています。きちんと閉めて下さい。
- ・食事が終わった後、椅子は必ず机の下に入れて下さい。出しっぱなしの人が多いです。
- ・箸を爪楊枝代わりにしないで下さい。各テーブルに爪楊枝置いてあります。
- ・アップー体操に参加しましょう。簡単な体操です。体を動かしましょう。

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1
社会福祉法人 たてば友愛会
軽費老人ホーム 桃寿苑
☎ (048) 775-1101